



よこはま地震防災市民憲章 ～私たちの命は私たちが守る～

ここ横浜は、かつて関東大震災に見舞われ、多くの方が犠牲になりました。大地震は必ずやってきます。その時、行政からの支援はすぐには届きません。私たち横浜市民はそれぞれが持つ市民力を発揮し、一人ひとりの備えと地域の絆で大地震を乗り越えるため、ここに憲章を定めます。

穏やかな日常。それを一瞬にして破壊する大地震。大地震はいつも突然やって来る。今日かもしれないし、明日かもしれない。

だから、**私は自分に問いかける。地震への備えは十分だろうか。**

大地震で生死を分けるのは、運・不運だけではない。また、自分で自分を守れない人がいることも忘れてはならない。私は、私自身と周りの大切な人たちの命を守りたい。

だから、**私は考える。今、地震が起きたら、どう行動しようかと。**

不安の中の避難生活。けれどみんなが少しずつ我慢し、みんなが力を合わせれば必ず乗り越えられる。

だから、**私は自分に言い聞かせる。周りのためにできることが私にも必ずあると。**

東日本大震災から、私たちは多くのことを学んだ。頼みの行政も被災する。大地震から命を守り、困難を乗り越えるのは私たち自身。多くの犠牲者のためにも、このことを風化させてはならない。

だから、**私は次世代に伝える。自助・共助の大切さを。**

平成 25 年 3 月 11 日制定

よこはま地震防災市民憲章〔行動指針〕

備え

- 1 自宅の耐震化と、家具の転倒防止をしておきます。
- 2 地域を知り、地域の中の隠れた危険を把握しておきます。
- 3 少なくとも 3 日分の飲料水、食料、トイレパックを備蓄し、消火器を設置しておきます。
- 4 家族や大切な人との連絡方法をあらかじめ決めておきます。
- 5 いっつき避難場所、地域防災拠点や広域避難場所、津波からの避難場所を確認しておきます。
- 6 家族ぐるみ、会社ぐるみ、地域ぐるみで防災訓練に参加します。

発災直後

- 1 強い揺れを感じたら、命を守るためにその場に合った身の安全を図ります。
- 2 怖いのは火事、揺れが収まったら速やかに火の始末を行います。
- 3 近所のお年寄りや障害者の安否を確認し、余震に気をつけながら安全な場所へ移動します。
- 4 避難する時は、ガスの元栓と電気のブレーカーを落とし、備蓄食料と常用薬を持って行きます。
- 5 断片的な情報しかない中でも、噂やデマに惑わされないよう常に冷静を保ちます。
- 6 強い揺れや長い揺れを感じたら、最悪の津波を想定し、ためらわず大声で周囲に知らせながら高いところへ避難します。

避難生活

- 1 地域防災拠点ではみんなが被災者。自分にできることを見つけて拠点運営に協力します。
- 2 合言葉は「お互いさま」。拠点に集まる一人ひとりの人権に配慮した拠点運営を行います。
- 3 避難者の半数は女性。積極的に拠点運営に参画し、女性の視点を生かします。
- 4 子どもたちの力も借りて、一緒に拠点運営を行います。
- 5 消防団員も拠点運営委員も同じ被災者。まずは感謝の言葉を伝えます。
- 6 「助けて」と言える勇氣と、「助けて」に耳を傾けるやさしさを持ちます。

自助共助の推進

- 1 あいさつを手始めに、いざという時に隣近所で助け合える関係をつくります。
- 2 地域で、隣近所で、家庭で防災・減災を学び合います。
- 3 子どもたちに、大地震から身を守るための知恵と技術、そして助け合うことの大切さを教えます。
- 4 横浜はオープンな街、訪れている人みんなに分け隔てなく手を差し伸べます。
- 5 私たち横浜市民は、遠方の災害で被災した皆さんにもできる限りの支援をします。

横浜市の地震被害想定

大地震でどのような影響が出るのかをあらかじめ想定しておくことは、減災行動を考える上で重要です。そこで、東日本大震災の教訓から、新しい科学的知見や蓄積してきた地震関連のデータをもとに、学識者やライフライン事業者とともに議論を重ね、新たな地震被害想定を策定しました（平成24年10月に公表しています。）。

想定対象とした地震

地震被害想定では4つの地震を想定対象としました。

● 元禄型関東地震

関東大震災をもたらした大正型関東地震の約2倍のエネルギーを発するマグニチュード8.1の想定地震です。市内の最大震度は7と想定されます。

● 東京湾北部地震

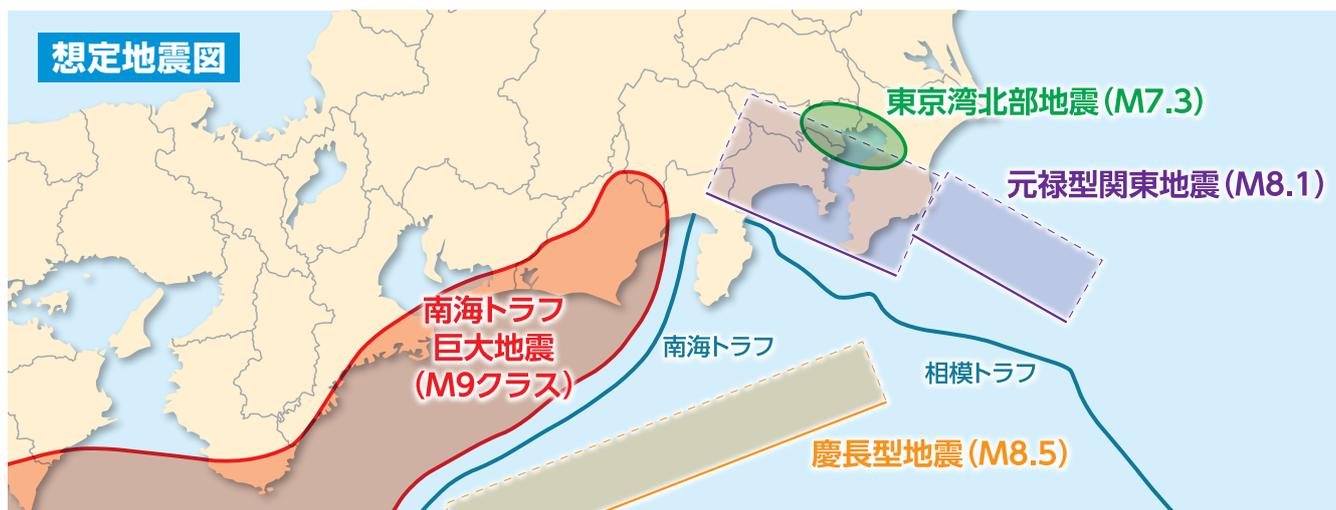
本市を含む首都圏での影響が極めて大きいとされるマグニチュード7.3の想定地震です。

● 南海トラフ巨大地震

大津波をもたらすものとして内閣府でも取り上げているマグニチュード9クラスの想定地震です。

● 慶長型地震

東京湾への大きな津波をもたらすものとして平成23年度に神奈川県が設定した想定地震です。満潮時には横浜市内でも海拔約4.9メートルまで浸水するものと想定されます。



● 震度の揺れの目安 (気象庁震度階級関連解説表より)

震度1

屋内にいる人の一部がわずかに感じる



震度2

電灯などつり下げものがわずかに揺れる



震度3

屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる



震度4

座りの悪い置物が倒れることがある。



震度5弱

つり下げ物は激しく揺れ、棚にある食器類が落ちることがある。



震度5強

固定していない家具が倒れることがある



震度6弱

固定していない家具の大半が移動し、ドアが開かなくなることがある。



震度6強

窓ガラスは破損し、固定していない家具の多くが倒れる。



震度7

固定していない家具のほとんどが倒れ、飛ぶこともある。



市内全体でこんなに被害が… (元禄型地震で想定、津波は慶長型地震で想定)

強い揺れによる建物全半壊棟数
137,100棟

建物倒壊による死者数
1,700人



急傾斜地崩壊による建物全半壊棟数
443棟

火災による建物焼失棟数
77,700棟



火災による死者数
1,550人

帰宅困難者数
455,000人



液状化による建物全半壊棟数
7,880棟

避難者数
577,000人



津波による建物全半壊棟数
27,000棟



津波による死者数
595人

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/bousai-kyukyu-bohan/bousai-saigai/wagaya/jishin/higai/jishinhigai.html>

(横浜市全体の地震被害想定「横浜市地震被害想定調査報告書(平成24年10月)」)

液状化現象とは…

水を含んだ砂の地盤が、地震の際に揺さぶられて砂が水とともに吹き出す現象です。

この液状化現象によって地盤が緩み、建物や電柱が傾いたり、下水管など地中の構造物が浮き上がることがあります。

マップの活用 液状化マップ

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/bousai-kyukyu-bohan/bousai-saigai/map/ekijioka/ekijouka-map.html>



パンフレットの活用

対策の参考となるページを見て、事前に備えましょう。

揺れ



自分の家は地震に強い!?
自宅の中を安全に保つ!



P8

火災



自宅を火災に強くする!
火災が起きたら、初期消火を行う!



P9・14

避難者



非常時に持ち出すものとは!?
地震後に備えた備蓄をする!



P10

帰宅困難者



外出、勤務中に地震が起きたら!?
帰宅困難者になってしまったら?



P15・16

津波

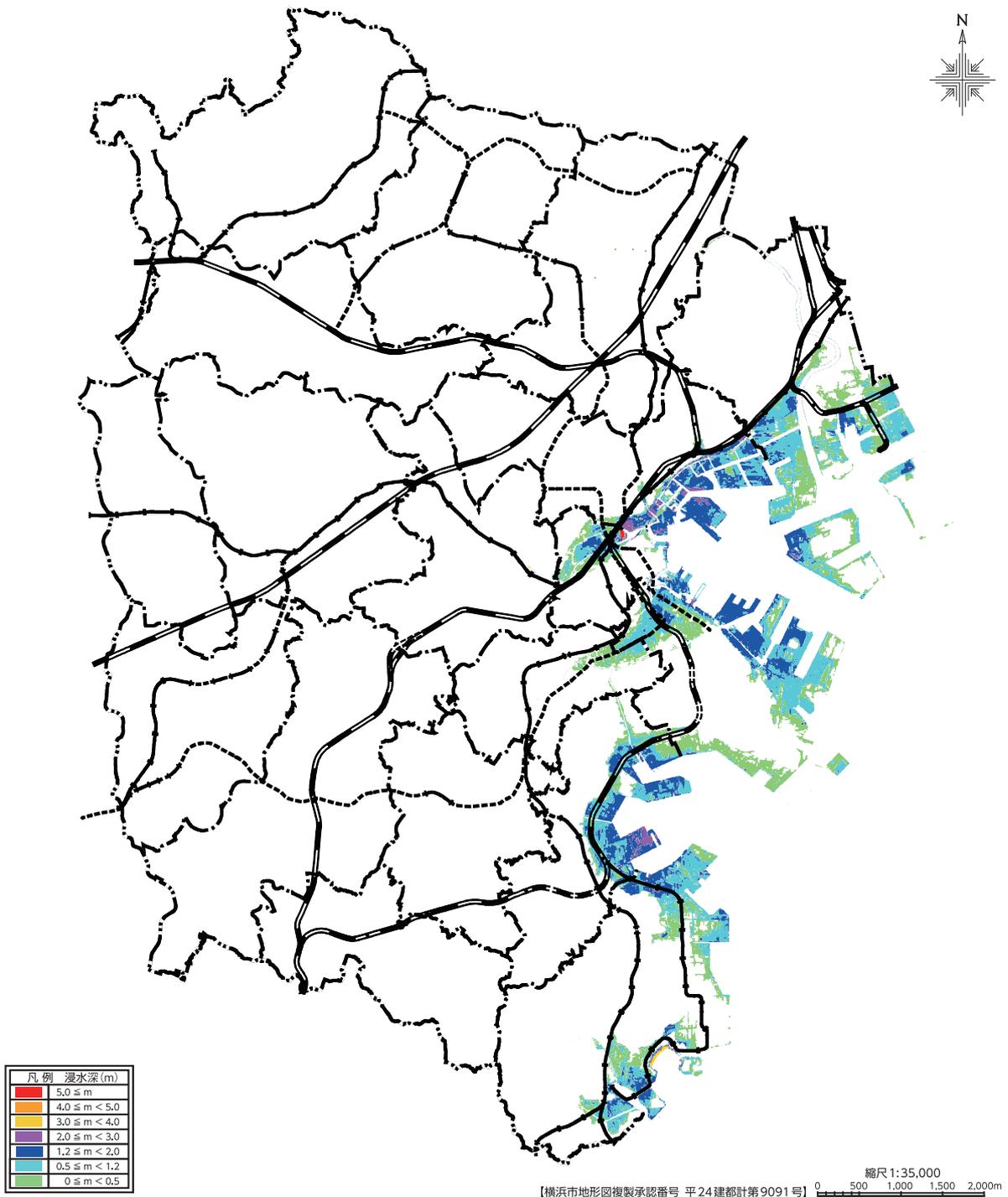


津波が発生したらどうする!?
津波を知らせるシステムとは?



P16

津波避難対象区域図



この津波避難対象区域図は、平成23年度に神奈川県が想定した津波のうち、横浜市にとって浸水面積及び浸水深が大きな「慶長型地震」による津波をモデルとしました。津波の浸水予測はあくまでシミュレーションの結果であり、実際の津波発生時には、浸水予測よりも広い範囲が浸水する場合があります。そのため、浸水予測区域周辺の地域についても、自主的な避難に努めてください。

詳細な地図などはホームページでご確認いただけます。

津波浸水マップについて詳しくは…

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/bousai-kyukyu-bohan/bousai-saigai/map/tsunami/tsunami.html>

地震に備えよう

◎ 家族と話し合っていますか？

- 災害時に、家族間でどのように連絡をとるか決めておきましょう。
- 災害時に、避難する場所や集合する場所を決めておきましょう。

◎ 地震に強い家ですか？

■ 自宅を耐震診断しましょう。

- インターネットで、簡易な耐震診断ができます。



- 一般財団法人日本建築防災協会「誰でもできるわが家の耐震診断」

http://www.kenchiku-bosai.or.jp/seismic/kodate/wooden_wagaya.html

- 本市では、2階建以下で在来軸組構法の木造個人住宅の耐震診断を無料で実施しています。また、分譲マンションの耐震診断については診断費用を補助しています(対象:昭和56年5月以前に着工された住宅※その他条件あり)。

■ 自宅を耐震化しましょう。

- 本市では、耐震診断の結果、「耐震改修が必要」と判定された2階建以下の在来軸組構法の木造個人住宅や分譲マンションに対し、耐震改修費用を補助します(対象:昭和56年5月以前に着工された住宅 ※その他条件あり)。

- 横浜市建築局建築防災課 TEL:(045)671-2943

<https://www.city.yokohama.lg.jp/business/bunyabetsu/kenchiku/bosai/taishin/>

◎ 家の中の安全は大丈夫？

■ 家の中の安全を点検し、必要な対策をしましょう。

玄関など、避難口になるところに、非常持出品袋を用意しておきましょう。

ガラスの飛散防止用フィルム等を貼りましょう。

重いものは、棚の下に入れるなどし、高いところに置かないようにしましょう。

ドアの前や廊下は避難路になるので、倒れるものは置かないようにしましょう。



飛散した破片などで歩けなくなることも想定し、身近にスリッパや軍手を用意しておきましょう。

手の届くところに、懐中電灯、ホイッスルを備えておきましょう。

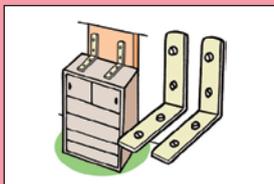
戸棚の扉は、開いてこないように、留め金を付けるなどしましょう。

背の高い家具は、配置を工夫したり、固定したりしましょう。

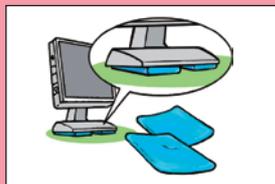
ブロック塀にひび割れ、破損箇所がないか確認しましょう

家具転倒防止器具を取付けよう!!

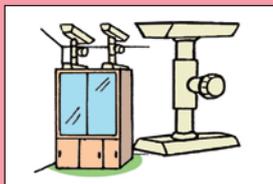
※本市では、同居している家族全員が65歳以上・障害者手帳所持者・要介護・支援者等のいずれかである世帯を対象に、家具転倒防止器具の取付を無料代行しています。詳しいお知らせは、広報等を通して随時行う予定です。



L字金具、ベルト(壁に強度が必要)



粘着マット(有効期限に注意)



つっぱり棒(天井に強度が必要)

大きな災害が起きて、自宅が被害を受けた場合、修理や建替には多くの費用がかかります。いざという時に備え、速やかに生活再建できるように、保険共済に加入しておくとうれしく安心ですね。



災害を語り継ぐ～耐震化で救える命～

平成16年に発生した新潟県中越地震で被災された星野 剛^{ほしの つよし}さんは、家の耐震化の大切さを強く訴えます。

「当時、震源地に程近い、小千谷市の山間地、塩谷^{しおがに}で被災しました。10月23日17時56分、直下型で震度7の激震に襲われ、その激しい第一波で一瞬にしてライフラインもすべてズタズタになりました。自宅は潰れ、一家4人瓦礫の下敷きになり、地域住民の懸命の救助活動で約3時間後に出してもらいましたが、当時11歳(小学校5年生)の息子はすでに死亡、妻は入院5ヶ月の重症を負いました。約50戸の塩谷集落では他に小学生2人が死亡、多くの負傷者と最初4棟、続く大雪で20棟倒壊しました。どうか、このような最悪の被災者に成らない為に、住宅の耐震化をお願い致します。家が無事であれば、助かる命があります。」

熊本地震

平成28年4月14日21時26分頃、熊本県熊本地方を震源とする、最大震度7を観測する地震が発生しました(前震)。その後は余震が続くものと思われていた同16日1時25分頃に、再び最大震度7を観測する地震が発生しました(本震)。この地震で家屋が倒壊したことなどにより、多くの方が負傷し、あるいは亡くなってしまいました。また住宅は、熊本県内で全壊・半壊・一部破損あわせておよそ18万棟(平成29年1月末現在)と、多くの住宅が被害を受けました。

🔴 火災に強い家ですか？

■ 地震時の火災被害

横浜市の被害想定では、地震時の火災により77,000棟以上が焼失することが予想されています。

■ お住まいの地域は安全ですか

地震時の火災被害は市内でも一部の地域に集中することがわかっています。横浜市では重点的に火災対策が必要な地域として「重点対策地域(不燃化推進地域)」・「対策地域」を定めています(右図参照)。

■ 家の不燃化を進めましょう

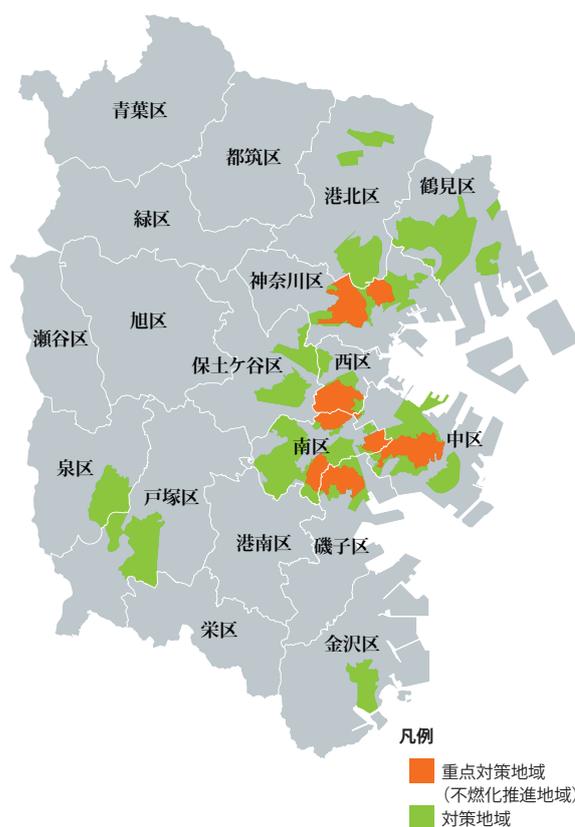
火災被害を防ぐには燃えにくい建物にすることが重要です。横浜市では「重点対策地域(不燃化推進地域)」等において、建物を取り壊す、建て替えるまたは改修する際に、最大で300万円まで補助金を交付しています。対象となる地域は下記URLを参照してください。

■ 建物の安全性が不安な方はご相談を

木造建築物の安全性が気になる方に向けて、専門家派遣による無料相談を実施しています。対象となる地域は、下記URLを参照してください。

※補助・安全相談には一定の条件があります。詳しくはHP等をご覧ください。

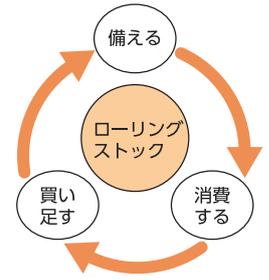
重点対策地域(不燃化推進地域)及び対策地域の区域図



- 【不燃化推進事業】横浜市都市整備局防災まちづくり推進課 TEL:(045)671-3595
<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/machizukuri-kankyo/toshiseibi/bosai/hojoshinsei/hojo.html>
- 【木造建築物安全相談事業】横浜市建築士事務所協会 TEL:(045)662-2711
<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/machizukuri-kankyo/toshiseibi/bosai/hojoshinsei/anzen.html>

● 備蓄品や非常持出品を準備していますか？

- 災害発生直後は、食料や日用品の購入が難しくなります。家族構成を考えて、必要な備蓄をしておきましょう。
また、すぐ取り出せるところに非常持出品を準備しておきましょう。
- 備蓄する量の目安は **最低3日分(できれば1週間分)** です。
- 家族構成や生活スタイルにあわせて、食料や日用品を少し多く買い備えて、備えたものを順番に使いながら新たに買い足していく循環型備蓄(**ローリングストック**)という考え方もあります。



～備蓄品～

飲料水

1人3日分で9ℓが目安です。
(例)3人家族の場合
3人×9ℓ=27ℓ



食料品

クラッカーなど調理せずに食べられるもの、
缶詰(缶切りが不要なもの)など

※食物アレルギーのある方は、
自分に適したものを備蓄するようにしましょう。

トイレパック

1日あたりの平均排泄回数は
5回といわれています。1人3
日分で15個程度が目安です。
家庭のトイレなどに設置して使用する「凝
固剤」と、「処理袋」のセットです。ホーム
センターなどで購入できます。



～非常持出品～

懐中電灯・ランタン

予備電池も用意しましょう。



携帯ラジオ

AM、FM両方聞けるものを用意し、
予備電池は多めに用意しましょう。

貴重品

現金、預貯金通帳、印鑑、健康保険証

その他

紙皿、紙コップ、救急医薬品(ばんそうこうなど)、
常用薬、お薬手帳、モバイルバッテリー、
ウェットティッシュ、生理用品、ビニール袋、
タオル、歯磨用品、軍手、食品用ラップ、ホイッスル、
ヘルメット、厚底の運動靴

■ こんな家庭にはこんな非常持出品も!!

乳幼児のいる家庭で用意するもの

ミルク(液体ミルク等)、ほ乳びん、
離乳食、スプーン、おむつ、
おしりふき、着替え、ベビー毛布、
おんぶひも、乳幼児のおもちゃ



要介護者のいる家庭で 用意するもの

着替え、おむつ、障害者手帳、
補助具等の予備、介護費



妊婦のいる家庭で用意するもの

さらし、母子手帳、新生児用品

■ 過去の大地震経験者から学ぶ ～被災時にあってよかったもの～

過去の大地震では、断水が起きたため、生活用水(洗濯、入浴、洗面)やトイレ、飲食用の水で困った人が多くいました。そこで、水の備蓄はもちろん、水を運ぶポリタンクや台車、身体をふくウェットティッシュが特に役立ったと言われています。

また、停電やガスの不通によって、食事や家族間の連絡で困った人も多くおり、懐中電灯や携帯ラジオ、携帯電話用充電器、乾電池、卓上コンロも重宝されました。

さらに、女性については、生理用品などの備蓄も役立ったと言われています。

自分そして家族の性別や年齢を考慮し、必要な備蓄を行いましょう。



事業者の皆様へ

大地震発生時は「むやみに移動を開始しない」

地震直後は、路上や駅周辺は大変混雑し、集団転倒の発生や、落下物に当たって死傷する危険があります。

また、道路の混雑により、救助・救急活動、消火活動、緊急輸送活動等の応急対策活動が妨げられるおそれもあります。

そのため、横浜市では大規模災害発生時に従業員の一斉帰宅を抑制することを、事業者の努力義務として条例で定めています。

各事業所では、従業員や利用者の方々が施設内に留まれる体制の整備に努めていただくようお願いします。

【根拠法令】

- 横浜市震災対策条例 ・横浜市災害時における自助及び共助の推進に関する条例

東日本大震災では、企業等の管理者から帰宅するよう指示があったことが帰宅困難者が多く発生した一つの要因でした。



「一斉帰宅抑制の基本方針」賛同事業者を募集中!

横浜市では、災害発生時に、帰宅困難者の発生を抑える趣旨に賛同し、取組を推進して頂ける事業者を募集しています。

一斉帰宅抑制の基本方針の概要

- 従業員を事業所内に留めておくよう努めます。
- 従業員等の3日分の必要な水、食料などの備蓄に努めます。
- 事業所における家具類の転倒・落下、ガラスの飛散防止など、環境整備に努めます。
- 従業員等の待機及び帰宅のルールを決め、従業員に周知することに努めます。
- 事業所と従業員間の安否確認方法を決めておくこと。また、従業員とその家族間においても安否確認がとれる手段を利用するよう周知することに努めます。
- 訓練を定期的に行うことに努めます。



▲一斉帰宅抑制パンフレット

賛同いただいた事業者は、ホームページ等で紹介していきます。

賛同の申し込みについてはホームページをご覧ください。

横浜市 一斉帰宅抑制

検索



地震が起きたら

◎ その場に合った身の安全とは？

大きな地震が起きたら、冷静に対応するのは難しいものです。しかし、一瞬の判断が生死を分けることもあります。地震が起きても、あわてず、落ち着いて行動するために、「その場に合った身の安全」を身に付けましょう。自分の身は自分で守ることが基本です。

■ 自宅にいるとき

- クッションや布団、枕など近くにあるもので頭を守る。
- 丈夫な机の下に身を隠す。
- ガラスの破片などでケガをしないように注意する。
- あわてて外に飛び出さず、ドアや窓を開けて出口を確保する。



■ デパートやスーパーにいるとき

- 陳列棚の転倒や商品の落下に注意し、柱や壁際に身を寄せる。
- 衣類や手荷物、買い物カゴを使って頭を守る。

■ 職場にいるとき

- 窓際やロッカー、書棚から離れ、机や作業台の下に身をかくす。

■ 地下街にいるとき

- 地下は地震時に比較的安全と言われているため、柱や壁際に身を寄せ、揺れのおさまりを待つ。
- しばらくすると非常灯がつくため、停電してもあわてない。
- 火災が起きたら、ハンカチなどで口、鼻を押さえ、身体を低くし、係員の指示に従い冷静に行動する。
- 津波のおそれがあるときは、揺れがおさまったら、係員の誘導に従って速やかに地上へ移動する。



■ 劇場・映画館にいるとき

- 座席の間にかがみ、落下物から身を守る。
- 非常階段に殺到せず、係員の指示に従い冷静に行動する。



■ エレベーターに乗っているとき

- 全ての階のボタンを押して、停止した階で降りる。
- 閉じ込められたとき、非常ボタンやインターホンで連絡を取り救助を待つ。
- 余震の可能性もあるため、避難にエレベーターは使用しない。



■ 車を運転中のとき

- 急ブレーキをかけず、ハンドルをしっかり握り、徐々にスピードを落として道路わきに停車する。
- 揺れがおさまるまで、車内のラジオなどで情報収集する。
- 車を離れるときは、緊急で移動させることもあるため、キーを付けたままにする。

■ 電車に乗っているとき

- 大きな地震があると電車は止まるため、手すりやつり革などにしっかりつかまる。
- 座っていたら、前かがみになって足をふんばる。
- 勝手に降車せず、乗務員の指示に従い行動する。



■ 外にいるとき

- 自動販売機やブロック塀、電柱など倒れやすいものから離れる。
- カバンなどで頭を守り、看板や外壁など落下物の危険性のある建物から離れる。
- 垂れ下がっている電線やガス漏れしている場所には絶対に近づかない。
- 道路が液状化や地割れを起こしている場所には近づかない。
(液状化については、⇒P5.を参照)

■ 山やがけの近くにいるとき

- 地震を感じたらすぐ危険な場所からすばやく避難する。
- 余震で土砂崩れを起こすこともあるため、山やがけには近づかない。



● すばやい火の始末とは？

■ 地震時、火を消す3度のチャンス

- ① 揺れを感じた時
- ② 揺れがおさまった時
- ③ 出火した直後

※ 大きな揺れの最中は、無理に火を止めたり消火したりせず、まず身を守りましょう！

■ 出火防止のためには(事前の対策)

火災に強い室内環境にしましょう

- 火災を早期に知らせる **住宅用火災警報器** を設置する。
- すばやく消火するために「住宅用消火器」などを設置する。
- 暖房器具は、倒れると自動的に電源の切れるものを使う。
- カーテン、じゅうたん、寝具等は防災加工したものを使う。
- 地震時の電気による出火を防ぐため、**感震ブレーカー** を設置する。

発災後に避難するときには…

- プレーカーを落とし、ガスの元栓を締め、出火を防ぎましょう。

■ 初期消火

最初の2～3分が勝負です。この時期を逸すると、天井に火が回り手に負えません。このような時は、消火をあきらめて早めに避難しましょう。

① 119番通報

大きな声や音で周りの人に知らせ、通報しましょう。



② 初期消火

出火直後、火が天井まで燃え広がらないうちに消火しましょう。



③ 避難

火の手が広がったら、自分や他の住人の安全を確保して速やかに避難しましょう。避難の際は、空気を絶つためにドアを閉められる場合は閉めましょう。



● ポイント

住宅用火災警報器について

火災の発生を警報音や音声でいち早く知らせるもので、全ての住宅に設置が義務付けられています。

設置後は定期的な作動点検やお手入れを実施するとともに、警報音を確認しておきましょう。

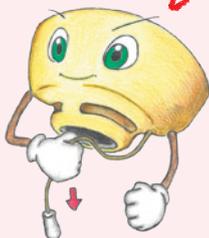
作動点検は「引きひも」や「テストボタン」で行います。

異常がある場合には、お買い上げの販売店又はメーカーのお客様相談室などにご相談ください。

▼ 住宅用火災警報器



点検しましょう

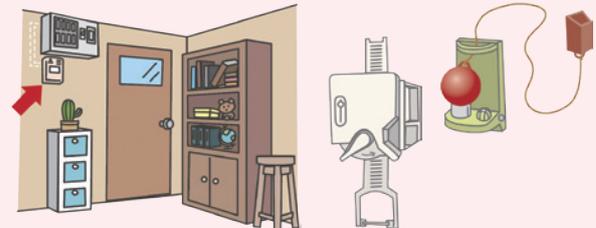


感震ブレーカーについて

「感震ブレーカー」とは、大きな揺れを感じて電気を自動的に遮断する器具です。

近年の大地震で発生した火災の6割以上が電気に起因する火災と言われています。

「感震ブレーカー」の設置は、地震時の出火を大きく減らすことができます。



※本市では木造住宅の密集する地域を中心に、感震ブレーカーの設置補助事業を行っています。補助対象地域や詳細については、ホームページ等にてご確認ください。

※夜間に地震が発生した場合に照明が消えることで、屋外への迅速かつ安全な避難の妨げになることも考えられるため、非常灯を準備しましょう。

● 帰宅困難者になってしまったら？

大きな地震が起こると、交通機関がしばらく運休し、帰宅が困難になります。安全に、冷静な行動がとれるように、日ごろから準備をしておきましょう。

■ 慌てないための備えが重要です

- 無理に帰宅しなくて済むように、職場に泊まれる準備をしておきましょう。
- 帰宅せざるを得ない場合に備えて、職場に帰宅グッズを用意しておきましょう。
- 帰宅ルートを確認し、歩いて帰る訓練をしましょう。
- 家族等と、連絡手段や集合場所を話し合っておきましょう（P30参照）。



帰宅グッズの例

- 携帯ラジオ
- 地図
- 簡易食料(お菓子など)
- 飲料水
- モバイルバッテリー
- 懐中電灯
- 雨具
- 動きやすい服装
- スニーカー
- タオル

■ 大地震が発生してしまったら…



駅前や繁華街は人が滞留し大混乱になる可能性も考えられます。むやみに移動を開始せず、正確な情報収集を心がけ、職場や学校等の安全な場所にとどまるようにしましょう。

- 被害の状況や電車の運休状況、家族の安否など、情報を集めましょう。(情報の収集については、⇒P25参照)
- 幹線道路や道幅の広い道路を選んで移動するようにしましょう。
- 明るくなってから移動するなど、時間をずらし安全に帰宅しましょう。

● 災害時帰宅支援ステーションの利用

大地震が発生すると、コンビニエンスストアやファーストフード店、ガソリンスタンドなどが徒歩帰宅を支援します。右のステッカーが災害時帰宅支援ステーションの目印です。

こんな支援をしてくれます!

- 水道水・トイレの提供
- 休憩場所の提供
- 地図やラジオ等を基にした道路情報の提供

※被災状況や立地などによりサービスを提供できない店舗もあります。



● 帰宅困難者一時滞在施設の利用

横浜市では、帰宅困難者一時滞在施設を指定しています。一時滞在施設では、トイレや水道水の提供を受けることができ、「一時滞在施設NAVI」を使って近くの施設を検索することができます。ブックマークに登録しておきましょう。



◀ 携帯電話版
<http://www.city.yokohama.lg.jp/b-m/>



◀ スマートフォン版
<http://www.city.yokohama.lg.jp/b-sp/>

本市の帰宅困難者対策について、詳しくは、[横浜市 一時滞在施設](#) [検索](#)

一時滞在施設 NAVI



施設の住所や提供サービスがわかります。



■ 市立学校等での預かり

横浜市立学校では、大地震が発生したときには、児童生徒の安全確保のため、ただちに授業を打ち切り、次のとおり対応します。

● 小学校、中学校、義務教育学校、特別支援学校

保護者が引き取りに来るまで、児童生徒を学校で**預かります**。

● 高等学校

あらかじめ、保護者から学校に預かるか下校させるかの希望を聞き、原則それに従います。ただし、通学路の状況などにより安全に下校できないと判断したときは、保護者が引き取りに来るまで学校で預かります。



「横浜市学校防災計画」について、詳しくは、

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kosodate-kyoiku/kyoiku/sesaku/school-bohan/bunya3000.html>

※ あらかじめ、保護者や地域と、集団下校などの取り決めがある場合は、この限りではありません。

● 保育所の場合

保護者の引き取りまで、保育を継続し、保育所で預かります。

● 津波からの避難のポイントとは？

津波は、1993年の北海道南西沖地震のように、津波警報が発表される前に津波が到達した事例もあります。

そのため、津波警報等や避難勧告・指示が出されない場合でも、大きな揺れや長い揺れを感じたときは避難行動をとる心構えが重要です。



■ 津波避難のポイント

● より早く、より高い場所への避難

避難するときは、

- 海拔5m以上の高台
- 鉄筋コンクリート造等、かつ地震の揺れによる被害のない建物で3階以上を避難の高さの目安にしましょう。

● 避難に車を使わない

車を使わずに避難しましょう（自立歩行が困難な要援護者等が避難する場合、その他やむをえない事情がある場合を除く。）。一斉に車で避難すると渋滞が発生し、逃げ遅れてしまう可能性があります。

● 自宅や職場などで自らできる津波避難対策

津波から避難するためには、今自分がある場所がどのくらいの高さであるかを知っておくことが必要です。そのため、沿岸地域を中心に設置している「海拔標示」や、「津波からの避難に関するガイドライン」に掲載している「避難対象区域図」、市のホームページに掲載している「わいわい防災マップ」の都市計画基本図などにより、自らの生活圏や普段よく訪れる場所などの高さを確認しておいてください。

津波避難施設や避難ガイドラインについて、詳しくは、

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/bousai-kyukyu-bohan/bousai-saigai/map/tsunami/tsunami.html>



▲ 海拔標示

■ スピーカーを使ったお知らせ

横浜市では、津波浸水予測区域に津波警報などを知らせるスピーカーを設置しています。



◎ 避難する場所を知っていますか？

自宅が倒壊や火災によって危険であるときは、避難場所まで避難しましょう。

※ 周りの状況に応じて、避難ルート
を考えましょう。
また、危険がない場合はあえて
避難する必要はありません。

自宅



いつとき避難場所

避難の必要があるときは、町内会など地域で取り決めている避難場所にひとまず行きましょう。ただし、状況によっては、いつとき避難場所を経由せず直接、下記避難場所に避難する場合があります。

▼ 火災が広がっている場合

広域避難場所

地震による延焼火災の輻射熱や煙から生命・
身体を守るために一時的に避難する場所です。

▼ 倒壊や火災により自宅で生活できなくなった場合

地域防災拠点

市内1箇所でも、震度5強以上の地震を観測した
場合に開設します。避難生活を送る場所です。あらかじめ、
市立学校等から、本市が指定しています。
避難者が一時的に生活するための最低限の食料・水を備
蓄するとともに、救助活動に必要な資機材などを整備し
ています。

地域防災拠点の主な役割

- ① 避難所
- ② 最低限の水と食料の備蓄場所
- ③ 安否情報・被害情報・救援物資情報の
収集・伝達場所

- ・ 地域防災拠点の運営 → P18 参照
- ・ 地域防災拠点にある資機材の取扱い
(横浜防災ライセンス講習会) → P32 参照

自宅に居住でき、避難の必要が無い被災者（在宅被災
生活者）や地域防災拠点以外で被災生活を送る避難者
も、地域防災拠点で、物資や情報が得られます。

必要に応じて

- ・ 津波の危険がある場合
→ 津波避難施設 (P16参照) など高いところ
- ・ 帰宅困難になってしまった場合
→ 帰宅困難者一時滞在施設 (P15参照) など



福祉避難所

高齢者や障害者などのうち、避難生
活で特別な配慮が必要である人のた
めの二次的避難所です。

専門職(保健師)
などの判断を基
に、区役所が受
入れを決定



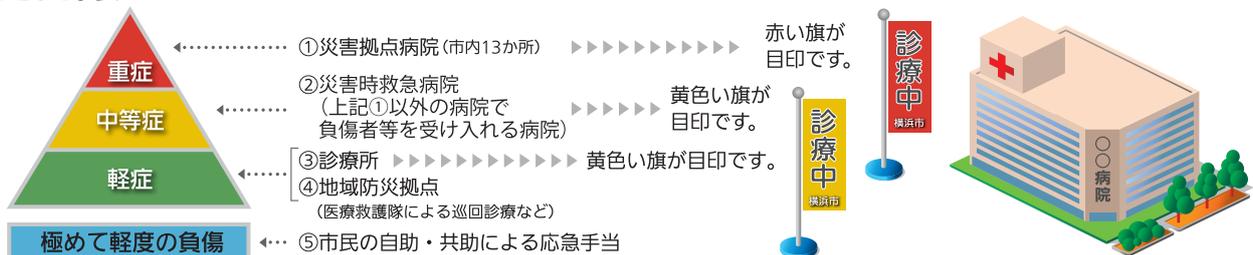
◎ ご注意いただきたいこと

地域防災拠点（周辺道路を含む。）への**自家用車の乗
入れは禁止**です。自家用車で避難は、緊急交通車両
等の通行の妨げになるので、徒歩で避難できる方は**原則
徒歩で避難**しましょう。

また、車中泊避難はエコノミークラス症候群（P18
参照）などの健康被害の原因となります。

◎ 震災時の医療体制は？

震災時にけがをしたり、病気になった場合は、症状の重さなどに応じ、診療可能な医療機関で受診できます。また、地域防災拠点への避難者に対しては、医療救護隊が巡回して手当を行います。いざという時に備え、地域にある医療機関を日頃から調べおきましょう。

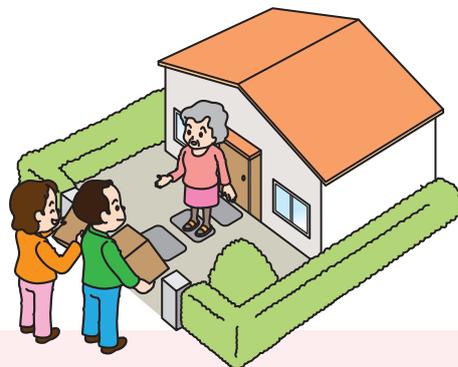


地震の後の避難生活

在宅被災生活者とは？

自宅が無事だった方までが地域防災拠点に行ってしまうと、避難スペースがいっぱいになってしまうので、このような方（在宅被災生活者）は家に戻って寝泊りをします。

ただし、区役所からの様々な情報や食料などは、地域防災拠点に届けられるので、これらは「地域防災拠点の避難者」と「在宅被災生活者」で共有します。



在宅被災生活の中での共助

在宅被災生活をおくる地域では、住民の皆さんで助け合いましょう。

たとえば…

- 在宅被災生活者同士で声かけを行う。
- 地域防災拠点から集めた情報は、みんなで共有できるように掲示する。
- 救援物資を町内会館などで協力して分配する。
- 高齢者など支援を要する方々への訪問と、情報や物資の提供を行う。

地域防災拠点での避難生活で大切なこととは？

地域防災拠点での避難生活は、地域住民の皆さんによる相互扶助によって運営します。

円滑な避難所運営のためには、**避難した全員が運営に協力していくこと**がとても大切です。

避難生活で行うこと（例）

※ 地域防災拠点の運営については、地域防災拠点運営委員会によってマニュアルが作られています。

◇開設して間もない頃

- 避難者の受入、把握
- 区割り、授乳や着替えなど専用スペースの確保
- 夜間の避難所内の防犯対策
- 救出、救護活動 ●炊き出しの準備
- 備蓄物資の配給 ●トイレ対策
- ペット同行避難者の受付、一時飼育場所への誘導



▲トイレの組立

◇避難生活の中で必要となってくると考えられること

- 物資の管理、調達
- 在宅被災生活者との連携
- 情報の収集・整理・伝達
- 防犯のための見回り
- ボランティアの受入
- 避難者の健康管理など

ポイント

エコノミークラス症候群

食事や水分を十分に取らない状態で、狭い空間に長時間座り足を動かさないと、血行不良が起こり、血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が足から肺などへとび、血管を詰まらせ肺塞栓などを誘発する恐れがあり、最悪の場合には命を落とす恐れもあります。この症状をエコノミークラス症候群と呼んでいます。

平成28年4月に発生した熊本地震をはじめとした過去の災害においても、多くの方が発症していますので、こうした危険を予防するために、定期的に体を動かし、十分に水分をとるようにしましょう。

避難生活での水・食料

地域防災拠点に備蓄している水、食料は、自宅等が倒壊、火災等により発災時に家庭内備蓄食料を持ち出せない方のための最低限の備蓄品です。そのため、各家庭で必要な備蓄をしておかなければなりません。**地域防災拠点に避難するとき、備蓄したものを必ず持参しましょう。**

各家庭で**最低3日分**
(できれば1週間分)の備蓄
をお願いします(P10参照)

参考

地域防災拠点にある飲料や食料の備蓄

- 水缶詰：2,000 缶 ●クラッカー：1,000 食 ●保存パン：1,000 食
- おかゆ：460 食 ●スープ：220 食 ●粉ミルク・ほ乳瓶：20 セット